

令和8年1月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										中学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】				【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質				
	1群	2群	3群	4群		5群	6群		エネルギー(Kcal)			
									たんぱく質(g)			
									カルシウム(mg)			
9 (金)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら ひじきのごま酢和え すき焼き煮	ちくわ とりにく やきとうふ	たまご ぎゅうにく ひじき	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん はくさい	きゅうり ねぎ	キャベツ えのきたけ	こめ でんぶん くらまふ	こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	840 35.1 566
12 (月)	せいじん 成人の日 											
13 (火)	牛乳 みそ豚丼 ポテトとコーンのスープ	ぶたにく ベーコン	みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	しめじ ねぎ		こめ さとう じゃがいも	むぎ でんぶん	あぶら	774 31.5 290
14 (水)	牛乳 わかめごはん ぶりのたつた揚げ 炒めなます 雑煮	ぶり とりにく	うすあげ わかめ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ	だいこん ねぎ	はくさい	こめ でんぶん しらたまだんご	むぎ さとう	あぶら ごま はながたふ	872 36.7 509
15 (木)	牛乳 白飯 ミートボールのケチャップ煮 チーズポテト ペイザンヌスープ	にくだんご ベーコン		牛乳	こまつな にんじん	かぶ たまねぎ			こめ じゃがいも	さとう	バター	781 26.9 465
16 (金)	牛乳 白飯 ヤンニョムチキン ひじきの中華サラダ 野菜ラーメン	とりにく ぶたにく	ふたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ	もやし たけのこ ねぎ	きゅうり	こめ さとう	でんぶん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	814 33.5 461
19 (月)	牛乳 キンパ風ごはん 大麦入りサムゲタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ もやし	にんにく えのきたけ しょうが	たくあん	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら ごま	776 30.3 560
20 (火)	牛乳 白飯 たまご焼き 青のりポテトビーンズ 五目うま煮	たまご ぶたにく	だいず あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	たけのこ はくさい	はくさい	こめ さつまいも	でんぶん	あぶら ごまあぶら	831 32.2 521
21 (水)	牛乳 白飯 さばのソース煮 青菜のソテー めった汁	さば ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	もやし ねぎ	とうもろこし	こめ さつまいも	さとう	ごまあぶら ごま	869 33.6 370
22 (木)	牛乳 白飯 豚肉の照り焼きからめ けんちん汁 りんご	ぶたにく もめんとうふ	うすあげ	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん	しょうが ねぎ りんご	ごぼう	こめ さとう	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	788 31.9 366
23 (金)	牛乳 チキンカレーライス 福神漬和え	とりにく		牛乳	にんじん	にんにく ふくじんづけ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごま	783 26.6 301
26 (月)	牛乳 白飯 卵と野菜の炒め物 あんかけうどん	ぶたにく とりにく かまぼこ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	もやし ねぎ しょうが	ほしいたけ	こめ こめこうどん	さとう でんぶん	あぶら	795 37.7 527
27 (火)	牛乳 ミルクロール 白身魚フライ 野菜サラダ ポークビーンズ	タラフライ だいた	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	にんにく		ミルクロール じゃがいも	あぶら	ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ	781 38.1 530
28 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 加賀九谷野菜の五彩和え 大地の華の肉豆腐	めぎす ぶたにく みそ	くろだいた もめんとうふ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	しょうが ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ		こめ さとう	さつまいも でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	816 33.5 443
29 (木)	牛乳 れんこんピラフ ねぎとかぼちゃの米粉クリームスープ 加賀しずく梨ゼリー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	れんこん ねぎ	たまねぎ しめじ		こめ こめこ	むぎ なしゼリー	マーガリン あぶら	802 27.6 506
30 (金)	牛乳 ツナそぼろ丼 ピリ辛スープ	まぐろあぶらづけ つぶしょうだいた もめんとうふ	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい	たまねぎ しめじ ねぎ	ごぼう	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	798 36.1 533



【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。
今月の平均食塩相当量 中2.6g